

НА ЗИМНИЙ СТОЛ ГОТОВИТ АВГУСТ РАЗНОСОЛ

Последняя декада августа - горячая пора для правых садоводов. После сбора ягод необходимо подкормить кустики и взрыхлить под ними почву.

У малины вырезаем отплодоносившие побеги, а молодые прищипываем. Не забудем подкормить землянику органическими и минеральными удобрениями, а также отделить и рассадить молодые розетки на постоянное место. Ремонтантную землянику, обильно цветущую, пропалываем, удобряем и поливаем. В прохладные ночи накрываем ее лутрасилом. Если несколько дней идут дожди, лутрасил не снимаем и днем.

Если корни у молодой земляники длиннее 6 см, перед посадкой их немного подрезаем. Почву мульчируем торфом.

Для борьбы с болезнями и вредителями черной смородины (почковые клещи и махровость) кустики обрабатываем не менее трех раз коллоидной серой, ИСО, карбофосом.

С 20 августа до начала сентября убираем лук-репку. Луковицы просушиваем на листах железа, на досках (только не на земле!), на открытом солнечном, хорошо продуваемом месте. Храним в сухом месте в корзинах, ящиках при комнатной температуре.

ВРЕМЯ КОПАТЬ

Выкапывая корнеплоды, старайтесь их не поранить. Поврежденные экземпляры моркови, свеклы и редьки долго не хранятся, поэтому их следует как можно быстрее отправить в дело.

Выкопанный корнеплод отряхивают от земли и сразу же обрезают ботву. Необрезанная ботва вытягивает все соки из овощей, отчего они теряют упругость. Однако на моркови оставляют черешки до 2 см. Землю ни в коем случае не счищайте ножом. Отряхнули и порядок.

Только что выкопанные морковь, свекла, редька и репа не должны долго лежать на грядке: от ветра и солнца они могут подвянуть.

Свеклу можно хранить вместе с картофелем, а морковь, сельдерей, пастернак и репу - отдельно в ящиках. Сверху корнеплоды присыпают влажным песком, лучше послойно.

Интересен способ хранения корнеплодов глинованием. Для этого их загружают в емкость с размешанной в воде глиной (до консистенции сметаны). Обмазанные таким образом овощи не будут страдать от увядания, а значит, и не заболеют.

Хорошо хранятся корнеплоды в мешках из полиэтилена: в них и воздух влажный, и углекислый газ накапливается - эти факторы благоприятно влияют на сохранность овощей. Однако мешки при этом не завязывают.

Без запасов лука и чеснока никакая хозяйка обойтись не может. Если хотите ускорить созревание лука, приподнимите луковицу лопатой или вилами прямо с землей, не выры-

вая полностью. Надорванные корни ограничат доступ влаги к овощу, а отмирающие листья постепенно отдадут луковицам накопленные вещества.

Выбранный лук с необрезанными корешками на 4-5 суток укладывают на грядку для просушки на солнце, затем под навес, где выдерживают в течение двух недель. За это время луковицы дозревают благодаря оттоку питательных элементов из листьев.

В сырую погоду луковицы раскладывают под навесом в

один слой (можно использовать для этого пустые парники). Их периодически переворачивают, чтобы избежать распространения болезней.

После просушки лук-репку и чеснок обрезают соответственно на расстоянии 3-4 и 4-5 см от плечиков. Чтобы луковицы хорошо лежали зимой, на них должно быть не менее трех плотных чешуек.

Луковицы, убранные в дождливую погоду, зимой часто поражаются шейковой гнилью. Поэтому после просушки их прогревают при температуре 43°C в течение 8 часов.



ФОТО АНДРЕЯ НИКЕРИЧЕВА

ПОД ВЕДРОМ СПОКОЙНЕЕ

Цветы свои я пересаживаю в самую жару, в середине августа, когда становится очевидно, что растут они не на месте и не в том соседстве. «Операцию» провожу безболезненно, потому что соблюдаю основные правила: время пересадки только вечернее, полив отстоянной водой из железной бочки и, естественно, трехдневный покой под ведром (вот почему я

никогда не выбрасываю прохудившиеся ведра, а выбиваю дно и прячу в сарай - до лучших времен). Растение не страдает от палящих лучей солнца, а земля сохраняет влагу целую неделю. Цветам под таким ведром спокойнее, и мне приятно, что в хозяйстве ничего не пропадает.

Яна ХРОМЧЕНКО,
Химки

БОЛЯТ СУСТАВЫ? ЗАМУЧИЛ ОСТЕОХОНДРОЗ?

БОУН - ЭТО ТО, ЧТО ВАМ НУЖНО

- Артриты, артрозы
- Остеопороз (профилактика и лечение)
- Коксартроз
- Отложение солей

БОУН - это экологически чистые компоненты на растительной основе. Не имеет противопоказаний.

БОУН поддерживает опорно-двигательную систему в борьбе с разрушительными заболеваниями суставов. Поставляет в организм питательные вещества для соединительных тканей, устраняет окончание суставов, возвращает свободу движений.

Мне 64 года, заболеваний - большое количество. Но больше всего меня беспокоила опорно-двигательная система. Врачи ставили диагнозы: начинающийся коксартроз, артроз-артрит коленного и голеностопных суставов, остеопороз, полиартрит. Не буду жаловаться и причитать, кто с этим сталкивался, поймет меня. Люди добрые посоветовали попробовать БОУН. Результат почувствовала уже в течение первых двух недель приема препарата. Прежде всего прошли отеки и воспаления, существенно уменьшились боли и неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда приседаю. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда приседаю. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда приседаю. Неподвижность суставов, перестали ныть руки, ноги, плечи, без труда приседаю.

Но самое главное - могу заниматься дома по хозяйству, что до этого было очень обременительно.

Листова Е. И., г. Москва, Братово

Если у вас есть эти заболевания, БОУН вам необходим

Звоните 767-08-99 (с 10.00 до 20.00, кр. воскр.)

Скидки льготникам. Звоните, здесь вам помогут.

ШКОЛА ВЫЖИВАНИЯ

САД-ОГОРОД
Раздел ведет Татьяна ЧИРКОВА

С улыбкой, в прекрасном настроении, бодрыми и энергичными - такими мы хотим просыпаться каждое утро! Но почему для многих чувствовать себя с утра отдохнувшим остается несбыточной мечтой? Почему быстро заснуть стало огромной проблемой человечества?

самочувствие, но и являются плацдармом для развития заболеваний. Патологические процессы в человеческом организме возникают именно во время сна. Это различные инсульты, приступы паники, эпилепсия, мигрени, остановки сердца и дыхания во сне. Если человек не может за-

МОЖНО ЛИ УЛУЧШИТЬ СОН?

В итоге, столкнувшись с бессонницей, мы в большом количестве принимаем снотворное, падая в пропасть без сновидений, только затем, чтобы проснуться с головной болью. А без лекарств ощущаем бессилие перед медленной ночной пыткой.

Сон - свойство всего живого. Это тайна, которую мы носим в себе и на протяжении веков пытаемся разгадать. Сон занимает особое место в нашей жизни. Однако, по результатам исследований, 45-50 процентов населения не удовлетворены своим сном. Причины недовольства самые разные - глубина сна, его длительность, а часто и то, и другое вместе. И особенно эта проблема касается пожилых людей. Увеличение физической и эмоциональной нагрузки, накопившиеся с возрастом болезни, неблагоприятная экологическая обстановка приводят к тому, что нарушения сна становятся все больше.

Что происходит во время сна? В чем его лечебные свойства?

Ночью мозг, активно работавший в течение дня, начинает сортировать, перерабатывать, запоминать и анализировать полученную в течение

дня информацию. В нервной системе человека 50 миллиардов нейронов, и во время сна они интенсивно работают. Полноценный здоровый сон, состоящий из сочетания необходимых фаз глубокого и неглубокого сна, с периодами медленной ночной пытки. Сон - свойство всего живого. Это тайна, которую мы носим в себе и на протяжении веков пытаемся разгадать. Сон занимает особое место в нашей жизни. Однако, по результатам исследований, 45-50 процентов населения не удовлетворены своим сном. Причины недовольства самые разные - глубина сна, его длительность, а часто и то, и другое вместе. И особенно эта проблема касается пожилых людей. Увеличение физической и эмоциональной нагрузки, накопившиеся с возрастом болезни, неблагоприятная экологическая обстановка приводят к тому, что нарушения сна становятся все больше.

Какую угрозу для здоровья человека несут нарушения сна?

Любой понимает простую истину: как мы спим, так и живем.

Вся жизнь человека подчиняется определенным биологическим ритмам сна и бодрствования. Если этот ритм нарушить, возникнет инсомния - расстройство сна. И чем больше мы пренебрегаем сном, тем больше ослабляем жизненные силы организма. Мы думаем, что причина наших недомоганий простуда или инфекция, но не стоит забывать про сон. Нарушения сна не только ухудшают наше

снуть более 15 минут - это уже симптом.

Возникает вопрос - можно ли улучшить сон? Конечно!

Существует большое разнообразие фармакологических препаратов. К ним относятся современные снотворные лекарства и успокоительные средства. Однако среди снотворных необходимо выбирать те, которые не вызывают привыкания, а также могут без вреда для здоровья приниматься с другими лекарствами. Также известно, что снотворные нельзя принимать более 2-3 недель подряд из-за возможных побочных действий.

В настоящее время врачи отдают предпочтение не лекарствам, а мягким успокоительным средствам на основе экстрактов российских целебных трав. Они абсолютно безопасны, не содержат спирта, совместимы с любыми лекарствами и не вызывают привыкания. Также их можно принимать в перерывах между приемами снотворных лекарств.

Современные успокоительные средства способны вернуть вам не только здоровый сон, но и хорошее самочувствие и бодрость на весь день.



www.morfeys.ru

МОРФЕЙ® и БАЮ-БАЙ® ПОСКОРЕЕ ЗАСЫПАЙ!

Вы снова долго не могли заснуть, и все равно проснулись ни свет ни заря?
Чувствуете себя разбитой, вялой и пошаливает сердце?

Часто причиной такого состояния является отсутствие полноценного здорового сна. Подобные неприятности не только у Вас - плохо спит половина человечества. А ведь сон - свойство всего живого. Во сне организм не только отдыхает, но и получает жизненные силы. Любой понимает простую истину: как мы спим, так и живем. Нарушения сна не только ухудшают самочувствие, но и приводят к патологическим процессам в организме человека во время сна. Это мигрени, приступы паники, инсульты, случаи остановки сердца или дыхания во сне.

Что же мы делаем, когда нарушается сон? Чаще всего принимаем снотворные лекарства, которые помогают заснуть, но не способствуют здоровому сну. Мы лишь на время забываемся в коротком сне, а потом все повторяется сначала. Также известно, что снотворные препараты нельзя принимать более 2-3 недель подряд из-за возможных побочных действий. Более того, они несовместимы со многими лекарствами.

Что же делать? Современная медицина рекомендует для нормализации сна мягкие успокоительные средства на основе экстрактов целебных трав. Наиболее известные среди них - капли «Морфей» для взрослых и «Баю-бай» для детей. Завянутая

рецептура включает экстракты пустырника, боярышника, пиона, мяты, душицы. Капли не содержат эвробей, известного своей несовместимостью с сердечными препаратами, и валерианы, которая на взрослых и детей может действовать возбуждающе. Многолетняя клиническая апробация в Научном Центре Восстановительной Медицины и Российской детской клинической больнице подтвердила, что капли значительно улучшают сон, он становится крепким и долгим, повышается работоспособность и настроение.

Минздравом РФ только капли «Морфей» и «Баю-бай» разрешены детям, что является лучшей гарантией отсутствия побочных эффектов, привыкания и сонливости. Капли не содержат сахара и спирта, совместимы с любыми лекарствами. Высокая эффективность препаратов обеспечивается капельной формой, поскольку легкое и быстрое усвоение происходит уже в ротовой полости.

Капли «Морфей» нужно принимать как для нормализации сна, так и в период «лекарственной паузы», т.е. когда необходимо делать перерыв при приеме лекарств. А капли «Баю-бай» будут полезны детям для адаптации к учебным нагрузкам.

В эффективности препаратов «Морфей» и «Баю-бай» убедились сотни тысяч россиян.



Страшайтесь в аптеках и книжках «Товары для здоровья». Теперь капли в новой красной упаковке.

Цена около 70 рублей. Москва: (095) 105-51-40, 766-34-00.

Доставка по Москве: 737-93-93. Горючая линия Москва 101-44-54.